



DIF
ESTATAL TLAXCALA

DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA
ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN

Proyecto:

**22 - 0M. ESTRATEGIA ALIMENTARIA PARA UN ESTADO DE TLAXCALA SIN HAMBRE
(FAM AS)**

Indicador:

**23A2.- Realizar estrategias de nutrición que contribuyan al
conocimiento y mejora de hábitos alimentarios de los
beneficiarios de asistencia social alimentaria.**

Medio de Verificación:

Programación de Estrategias Nutricionales 2023.

Ubicación Física:

Oficina de Orientación y Educación Alimentaria.

Ing. Karla Stankiewicz Dávila

Jefa de Departamento de Asistencia
Alimentaria y Nutrición

OCTUBRE 2023

Calle José Ma. Morelos 5, Centro, C.P. 90000 Tlaxcala, Tlax, Tel.246 465 04 40

Ext. 208



PROGRAMA DE ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA
REPORTE MENSUAL DE ACCIONES DE ESTRATEGIAS EN SMDIF REALIZADAS

MES: OCTUBRE 2023

REPORTE MENSUAL DEL ÁREA DE NUTRICIÓN SEDIF

No.	TEMA	OBJETIVOS DEL TEMA	LUGAR DONDE SE REALIZÓ	FECHA	PROGRAMA					POBLACIÓN OBJETIVO	TOTAL DE ASISTENTES	LINEA DE ACCIÓN	CAMBIO ESPERADO
					AEMC	AEMF	PAAP1000D	PAAPAP	OTROS				
1	ACTIVIDAD FISICA EN EL EMBARAZO	LOS PARTICIPANTES CONOCERÁN LA IMPORTANCIA DE REALIZAR ACTIVIDAD FISICA DURANTE EL EMBARAZO	DIF MUNICIPAL DE EL CARMEN TEQUEXQUITLA	13/10/2023			X			BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA DE ATENCIÓN ALIMENTARIA EN LOS PRIMEROS 1000 DÍAS	32	SESIÓN EDUCATIVA	INTEGRACIÓN DE UNA RECETA SALUDABLE

ING. JULIO VARGAS SÁNCHEZ
REPOSABLE DEL ÁREA ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

ING. KARLA STANKIEWICZ DÁVILA
JEFE DE DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN



DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN
ÁREA: ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

FORMATO DE CAMPO QUE REALIZA EL ÁREA DE ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

NOMBRE DEL PROGRAMA Atención Alimentaria en los Primeros 1000 D FECHA 13 / Oct / 2023.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD Capacitación del Tema Actividad Física en el Embarazo.

NOMBRE DEL MUNICIPIO	NOMBRE DE LA COMUNIDAD	NOMBRE FIRMA Y SELLO DEL DIRECTOR (A) DEL SMDIF	No DE ASIST	HORA DE LLEGADA	HORA DE SALIDA
El Carmen Tequexquitla	Mazapa.	 EL CARMEN TEQUEXQUITLA <i>Orgullo y compromiso de todos</i> <i>Samarat Hernández Vélez</i> P.A. Pawina Aburto Esparza 	32	8:30 am.	11:10 am



DIF
ESTATAL TLAXCALA

DIRECCIÓN GENERAL
DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN
ÁREA ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

LISTA DE ASISTENCIA

FECHA: 13/01/2023

Nombre de la plática: Capacitación del Tema: Actividad Física en el Embarazo

Población objetivo: Beneficiarios Programa: 1000 0.

Lugar donde se realiza la actividad: DIF Municipal

Municipio: El Carmen Tequexquitta Localidad: El Carmen Tequexquitta

#	NOMBRE	EDAD			SEXO	PERSONA CON DISCAPACIDAD	FIRMA
		6 a 12	13 a 20	21 a 70			
1	Giloi Aburto Hernandez			26	M	No.	
2	Yareth Esparza Esparza			30	M	No.	
3	Benita Aburto Gomez			32	H	No	
4	Lorena Esparza Muñoz			43	M	No.	
5	Edith Ordóñez Juárez			38	M	No	
6	Carly Esparza Loiza			33	M	No	
7	Delbina Aburto Hernandez			37	H	No	
8	José Alberto Gutiérrez Esparza			35	H	No	
9	Nina Bailla Esparza			36	M	No	
10	Gil Juárez Lopez			40	H	No	

Nombre, Firma y Sello

DIRECTOR (A) DEL SISTEMA MUNICIPAL DIF

Nombre y firma

Responsable Operativo
TEQUEXQUITLA
Orgullo y compromiso de todos



DIF
ESTATAL TLAXCALA

DIRECCIÓN GENERAL
DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN
ÁREA ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

LISTA DE ASISTENCIA

FECHA: 13/04/2023

Nombre de la plática: Capacitación del Tema: Actividad Física en el Embarazo

Población objetivo: Beneficiarias Programa: 1000 O

Lugar donde se realiza la actividad: DIF Municipal

Municipio: El Carmen Tequexquiltla Localidad: El Carmen Tequexquiltla

#	NOMBRE	EDAD			SEXO	PERSONA CON DISCAPACIDAD	FIRMA
		6 a 12	13 a 20	21 a 70			
1	<u>Alejandra Bautista Benitez</u>			<u>25</u>	<u>M</u>	<u>No.</u>	
2	<u>Jimena Lima Esparza</u>			<u>32</u>	<u>M</u>	<u>No.</u>	
3	<u>Eloisa Rodriguez Gomez</u>			<u>43</u>	<u>M</u>	<u>No.</u>	
4	<u>Daniela Bonilla Esparza</u>			<u>28</u>	<u>M</u>	<u>No</u>	
5	<u>Juliana Mendieta Morales</u>			<u>41</u>	<u>M</u>	<u>No</u>	
6	<u>Eleonor Lopez Mendez</u>			<u>35</u>	<u>M</u>	<u>No</u>	
7	<u>Aguiles Ortega Delgado</u>			<u>37</u>	<u>H</u>	<u>No</u>	
8	<u>Albano Solomon Hernandez</u>			<u>38</u>	<u>H</u>	<u>no</u>	
9	<u>Raula Santos Cardenas</u>			<u>41</u>	<u>H</u>	<u>no</u>	
10	<u>Fernanda Carrero R.</u>			<u>26</u>	<u>M</u>	<u>No</u>	

Nombre, Firma y Sello
Paula Samarat Hernandez V.
DIRECTOR (A) DEL SISTEMA MUNICIPAL DIF

Nombre y firma
Paulina Aburto Esparza
Responsable Operativo

EL CARMEN TEQUEXQUILTA
Orgullo y compromiso de todos



DIF
ESTATAL TLAXCALA

DIRECCIÓN GENERAL
DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN
ÁREA ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

LISTA DE ASISTENCIA

FECHA: 13 Oct/2023

Nombre de la plática: Capacitación del Tema: Actividad Física en el Embarazo.

Población objetivo: Beneficiarias Programa: 1000 días

Lugar donde se realiza la actividad: DIF Municipal

Municipio: El Carmen Tequexquillo. Localidad: El Carmen Tequexquillo

#	NOMBRE	EDAD			SEXO	PERSONA CON DISCAPACIDAD	FIRMA
		6 a 12	13 a 20	21 a 70	M/H	SI/NO	
1	Martín Díaz Cosme			35	H	No	<u>Martín Díaz</u>
2	Ana María Cortez López			27	M	No	<u>Ana María</u>
3	Luisa Montalvo Maldonado			37	M	No	<u>Luisa</u>
4	Carmen Juárez García			32	M	No	<u>Carmen</u>
5	Cristian Reynoso Cruz			28	H	No	<u>Cristian</u>
6	Karen Alvarado Bay			31	M	No	<u>Karen</u>
7	Dora Estillado delgado			35	M	No	<u>Dora</u>
8	Randall Santos Pacheco			37	H	No	<u>Randall</u>
9	Denis Marín Casas			33	M	No	<u>Denis</u>
10	Ricardo Flores Juárez			30	H	No	<u>Ricardo</u>

Nombre, Firma y Sello
Samuel Hernández V.
DIRECTOR (A) DEL SISTEMA MUNICIPAL DIF

Nombre y firma
Paulina Abordo García
Responsable Operativo
CARMEN TEQUEXQUILTA
Orgullo y compromiso de todos



DIF
ESTATAL TLAXCALA

DIRECCIÓN GENERAL
DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN
ÁREA ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

LISTA DE ASISTENCIA

FECHA: 13/Oct/2023

Nombre de la plática: Capacitación del Tema Actividad Física en el Embarazo

Población objetivo: Beneficiarias Programa: 1000 D

Lugar donde se realiza la actividad: DIF Municipal

Municipio: El Carmen Tequexquiltla Localidad: El Carmen Tequexquiltla

#	NOMBRE	EDAD			SEXO	PERSONA CON DISCAPACIDAD	FIRMA
		6 a 12	13 a 20	21 a 70	M/H	SI/NO	
1	Galilea Cibrian Galeana			25	F	No	Galilea
2	Adair Vizcarreta Sanchez			37	H	No	Adair
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

Nombre, Firma y Sello
Samarat Hernández V.
DIRECTOR (A) DEL SISTEMA MUNICIPAL DIF

Nombre y firma
Paulina Aburto Espanza
Responsable Operativo


EL CARMEN TEQUEXQUITLA
Orgullo y compromiso de todos

**ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO
EVALUACIÓN FINAL**

NOMBRE:	Benito Aburto Gómez
FECHA:	13 OCT 2023
MUNICIPIO:	El Carmen Tequexquiltla
PROGRAMA	AEMC

Indicaciones: Subraya y completa correctamente las siguientes preguntas:

1.- Menciona 2 beneficios de la actividad física durante el embarazo:

mejora la salud

2.- ¿Cuántos minutos se recomienda realizar una actividad física al día?

No sé

3.- Las caminatas, el ciclismo estacionario, los ejercicios aeróbicos de bajo impacto y la calistenia, son actividades:

a) No recomendados b) Recomendados c) Prohibidos

4.-Ejercicio que nos ayuda a fortalecer el suelo pélvico:

a) Contracciones Kegel b) Yoga c) Correr

5.-Menciona 2 ejemplos de cuando NO se debe realizar actividad física durante el embarazo:

Falta de aliento
Debilidad muscular

6.- Incontinencia urinaria, cistocele (descenso de la vejiga) y prolapso uterino (descenso del útero) son consecuencias de:

a) Suelo pélvico no activo b) Enfermedad renal c) Riesgo de aborto

ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO
EVALUACIÓN INICIAL

NOMBRE:	Benito Aberto Gómez
FECHA:	13 Oct 2023
MUNICIPIO:	El Carmen Tequexquiltla
PROGRAMA	AEMC

Indicaciones: Subraya y completa correctamente las siguientes preguntas:

1.- Menciona 2 beneficios de la actividad física durante el embarazo:

Mejora la salud

2.- ¿Cuántos minutos se recomienda realizar una actividad física al día?

30 min

3.- Las caminatas, el ciclismo estacionario, los ejercicios aeróbicos de bajo impacto y la calistenia, son actividades:

a) No recomendados b) Recomendados c) Prohibidos

4.-Ejercicio que nos ayuda a fortalecer el suelo pélvico:

a) Contracciones Kegel b) Yoga c) Correr

5.-Menciona 2 ejemplos de cuando NO se debe realizar actividad física durante el embarazo:

Falta de alimento
sentir debilidad muscular

6.- Incontinencia urinaria, cistocele (descenso de la vejiga) y prolapso uterino (descenso del útero) son consecuencias de:

a) Suelo pélvico no activo b) Enfermedad renal c) Riesgo de aborto



ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO
EVALUACIÓN INICIAL

NOMBRE:	Juliana Mendieta Morales
FECHA:	13 Octubre 2023
MUNICIPIO:	El Carmen Tequexquiltla, Tlaxcala
PROGRAMA	1000 D

Indicaciones: **Subraya y completa correctamente las siguientes preguntas:**

1.- Menciona 2 beneficios de la actividad física durante el embarazo:

Aumenta la energía

2.- ¿Cuántos minutos se recomienda realizar una actividad física al día?

30 minutos

3.- Las caminatas, el ciclismo estacionario, los ejercicios aeróbicos de bajo impacto y la calistenia, son actividades:

a) No recomendados b) Recomendados C) Prohibidos

4.-Ejercicio que nos ayuda a fortalecer el suelo pélvico:

a) Contracciones Kegel b) Yoga c) Correr

5.-Menciona 2 ejemplos de cuando NO se debe realizar actividad física durante el embarazo:

Debilidad muscular

Vertigo

6.- Incontinencia urinaria, cistocele (descenso de la vejiga) y prolapso uterino (descenso del útero) son consecuencias de:

a) Suelo pélvico no activo b) Enfermedad renal c) Riesgo de aborto

**ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO
EVALUACIÓN FINAL**

NOMBRE:	Juliana Mendieta Morales
FECHA:	13 Octubre 2023
MUNICIPIO:	El Carmen Tequexquiltla, Tlaxcala
PROGRAMA	1000 D

Indicaciones: **Subraya y completa correctamente las siguientes preguntas:**

1.- Menciona 2. beneficios de la actividad física durante el embarazo:

Aumenta la energía
Mejora la salud

2.- ¿Cuántos minutos se recomienda realizar una actividad física al día?

30 minutos

3.- Las caminatas, el ciclismo estacionario, los ejercicios aeróbicos de bajo impacto y la calistenia, son actividades:

a) No recomendados b) Recomendados c) Prohibidos

←————→

4.-Ejercicio que nos ayuda a fortalecer el suelo pélvico:

a) Contracciones Kegel b) Yoga c) Correr

←————→

5.-Menciona 2 ejemplos de cuando NO se debe realizar actividad física durante el embarazo:

Debilidad muscular
Vertigo

6.- lincontinencia urinaria, cistocele (descenso de la vejiga) y prolapso uterino (descenso del útero)n son consecuencias de:

a) Suelo pélvico no activo b) Enfermedad renal c) Riesgo de aborto

ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO
EVALUACIÓN INICIAL

NOMBRE:	Corena Espauza Muñoz
FECHA:	13/10/2023
MUNICIPIO:	El Carmen Tequexquiltla
PROGRAMA:	1000 DIAS

Indicaciones: **Subraya y completa correctamente las siguientes preguntas:**

1.- Menciona 2 beneficios de la actividad física durante el embarazo:

2.- ¿Cuántos minutos se recomienda realizar una actividad física al día?

30 Min

3.- Las caminatas, el ciclismo estacionario, los ejercicios aeróbicos de bajo impacto y la calistenia, son actividades:

a) No recomendados b) Recomendados c) Prohibidos

4.-Ejercicio que nos ayuda a fortalecer el suelo pélvico:

a) Contracciones Kegel b) Yoga c) Correr

5.-Menciona 2 ejemplos de cuando NO se debe realizar actividad física durante el embarazo:

6.- Incontinencia urinaria, cistocele (descenso de la vejiga) y prolapso uterino (descenso del útero) son consecuencias de:

a) Suelo pélvico no activo b) Enfermedad renal c) Riesgo de aborto

ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO
EVALUACIÓN FINAL

NOMBRE:	Covena Esparza Muñoz
FECHA:	13/10/2023
MUNICIPIO:	El Camen Tequexquiltla
PROGRAMA:	1000 Días

Indicaciones: Subraya y completa correctamente las siguientes preguntas:

1.- Menciona 2 beneficios de la actividad física durante el embarazo:

Aumenta la energía
Mejora la salud

2.- ¿Cuántos minutos se recomienda realizar una actividad física al día?

30-40 Min

3.- Las caminatas, el ciclismo estacionario, los ejercicios aeróbicos de bajo impacto y la calistenia, son actividades:

a) No recomendados b) Recomendados c) Prohibidos

4.-Ejercicio que nos ayuda a fortalecer el suelo pélvico:

a) Contracciones Kegel b) Yoga c) Correr

5.-Menciona 2 ejemplos de cuando NO se debe realizar actividad física durante el embarazo:

Debilidad Muscular
Vertigo

6.- Incontinencia urinaria, cistocele (descenso de la vejiga) y prolapso uterino (descenso del útero) son consecuencias de:

a) Suelo pélvico no activo b) Enfermedad renal c) Riesgo de aborto



ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO
EVALUACIÓN INICIAL

NOMBRE:	Benito Aberto Gomez
FECHA:	13 Oct 2023
MUNICIPIO:	El Carmen Tequexquiltla
PROGRAMA	1000 Días

Indicaciones: Subraya y completa correctamente las siguientes preguntas:

- 1.- Menciona 2 beneficios de la actividad física durante el embarazo:
- 2.- ¿Cuántos minutos se recomienda realizar una actividad física al día?
30 minutos
- 3.- Las caminatas, el ciclismo estacionario, los ejercicios aeróbicos de bajo impacto y la calistenia, son actividades:
a) No recomendados b) Recomendados C) Prohibidos
- 4.-Ejercicio que nos ayuda a fortalecer el suelo pélvico:
a) Contracciones Kegel b) Yoga c) Correr
- 5.-Menciona 2 ejemplos de cuando NO se debe realizar actividad física durante el embarazo:
- 6.- Incontinencia urinaria, cistocele (descenso de la vejiga) y prolapso uterino (descenso del útero) son consecuencias de:
a) Suelo pélvico no activo b) Enfermedad renal c) Riesgo de aborto

ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO
EVALUACIÓN FINAL

NOMBRE:	Benito Alberto Gómez
FECHA:	13 Oct 2023
MUNICIPIO:	El Carmen Tequexquillo
PROGRAMA	1000 Días

Indicaciones: Subraya y completa correctamente las siguientes preguntas:

1.- Menciona 2 beneficios de la actividad física durante el embarazo:

Disminuye riesgo de enfermedades durante el embarazo
Mejora la salud del Feto

2.- ¿Cuántos minutos se recomienda realizar una actividad física al día?

30-40 minutos

3.- Las caminatas, el ciclismo estacionario, los ejercicios aeróbicos de bajo impacto y la calistenia, son actividades:

a) No recomendados b) Recomendados C) Prohibidos

4.-Ejercicio que nos ayuda a fortalecer el suelo pélvico:

a) Contracciones Kegel b) Yoga c) Correr

5.-Menciona 2 ejemplos de cuando NO se debe realizar actividad física durante el embarazo:

Al sentir cansancio
Falta de aliento

6.- Incontinencia urinaria, cistocele (descenso de la vejiga) y prolapso uterino (descenso del útero) son consecuencias de:

a) Suelo pélvico no activo b) Enfermedad renal c) Riesgo de aborto



ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO
EVALUACIÓN INICIAL

NOMBRE:	Melina Mándor Mándor
FECHA:	13 Octubre 2023
MUNICIPIO:	El Carmen Tequequeltla
PROGRAMA:	1000 D

Indicaciones: Subraya y completa correctamente las siguientes preguntas:

1.- Menciona 2 beneficios de la actividad física durante el embarazo:

Mejora el estado de ánimo
Ayuda al bebé

2.- ¿Cuántos minutos se recomienda realizar una actividad física al día?

1 hora

3.- Las caminatas, el ciclismo estacionario, los ejercicios aeróbicos de bajo impacto y la calistenia, son actividades:

a) No recomendados b) Recomendados c) Prohibidos

4.-Ejercicio que nos ayuda a fortalecer el suelo pélvico:

a) Contracciones Kegel b) Yoga c) Correr

5.-Menciona 2 ejemplos de cuando NO se debe realizar actividad física durante el embarazo:

Cansancio y debilidad

6.- Incontinencia urinaria, cistocele (descenso de la vejiga) y prolapso uterino (descenso del útero) son consecuencias de:

a) Suelo pélvico no activo b) Enfermedad renal c) Riesgo de aborto

**ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO
EVALUACIÓN FINAL**

NOMBRE:	Molina Monrrez Minder
FECHA:	13 Octubre 2023
MUNICIPIO:	El Comen Tequesquite
PROGRAMA:	1000 D

Indicaciones: **Subraya y completa correctamente las siguientes preguntas:**

1.- Menciona 2 beneficios de la actividad física durante el embarazo:

Mejora el estado de ánimo
Ayuda al bebé

2.- ¿Cuántos minutos se recomienda realizar una actividad física al día?

30-40 minutos de día

3.- Las caminatas, el ciclismo estacionario, los ejercicios aeróbicos de bajo impacto y la calistenia, son actividades:

a) No recomendados b) Recomendados c) Prohibidos

4.-Ejercicio que nos ayuda a fortalecer el suelo pélvico:

a) Contracciones Kegel b) Yoga c) Correr

5.-Menciona 2 ejemplos de cuando NO se debe realizar actividad física durante el embarazo:

Al sentir cansancio y fatiga
Al sentir mareos o ganas de vomitar

6.- Incontinencia urinaria, cistocele (descenso de la vejiga) y prolapso uterino (descenso del útero) son consecuencias de:

a) Suelo pélvico no activo b) Enfermedad renal c) Riesgo de aborto

SISTEMA ESTATAL PARA DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA
DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN.



EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE CAPACITACION "ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL
EMBARAZO"

FECHA: 13 DE OCTUBRE 2023

HORA: 08:30 AM

PROGRAMA ATENCIÓN ALIMENTARIA EN LOS PRIMEROS 1000 DIAS



Ilustración 1



Ilustración 4

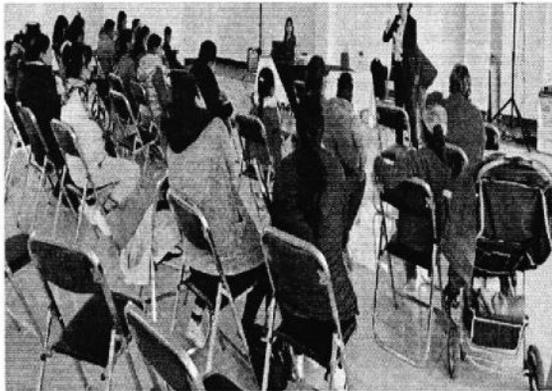


Ilustración 2

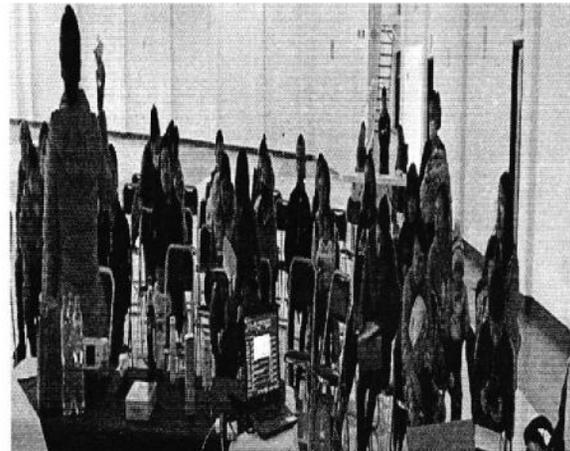


Ilustración 5



Ilustración 3